



Adriana Lopez

INTERVALL FASTEN

Wie Sie durch Intermittierendes Fasten
schnell und effektiv abnehmen und Fett
verbrennen

GESUND UND FIT DURCH DEN WINTER

INKLUSIVE 100 REZEPTEN



2020

Inhaltsverzeichnis

Intervall Fasten – Wie Sie durch Intermittierendes Fasten schnell und effektiv abnehmen und Fett verbrennen	5
Was versteht man unter Intervall Fasten?.....	7
Welcher Gedanke steckt hinter dem Ernährungskonzept Intervall Fasten?	10
Effektiv Intervall Fasten – so funktioniert es	12
Welche Modelle gibt es?	14
Die 16:8 - Methode	14
Die 36:12 – Methode	17
Die 24:24 – Methode	18
Die 5:2 –Methode	18
Auf das richtige Essen kommt es an – Die Ernährung beim Intervall Fasten	22
Welche Erfolge verspricht Intervall Fasten?	25
Deshalb gibt es beim Intervall Fasten keinen Jojo-Effekt	27
Für wen ist Intervall Fasten geeignet?.....	29
Für wen ist Intervall Fasten nicht geeignet?	34
So könnte ein Tag mit der 16:8 Methode aussehen.....	36

Intervall Fasten gegen Übersäuerung.....	40
Die zahlreichen Vorteile vom Intervall Fasten	42
Intervall Fasten für Anfänger: Einige Tipps für Einsteiger.....	44
Häufige Fehler, die Sie vermeiden sollten	48
Fehler 1: Zu hohe Ansprüche an sich und das Ernährungskonzept stellen.....	48
Fehler 2: Die Fastenvariante passt nicht zum Lebensmodell	49
Fehler 3: Neben den Intervallen spielt nichts eine Rolle	50
Fehler 4: Keine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme	51
Intervall Fasten vs. Heilfasten – was ist der Unterschied?.....	52
Fazit: Intervall Fasten ist der Verzicht auf den Verzicht!.....	54
100 leckere Rezepte	58
Frühstück.....	58
Hauptgänge.....	68
Schnelle Snacks.....	94
Dessert.....	102
Zuckerfreie Rezepte.....	106
Smoothies.....	159

Wie Sie durch Intermittierendes

Fasten schnell und effektiv

abnehmen und Fett verbrennen

Sicher haben Sie schon einmal den Begriff Intervall Fasten gehört. Denn diese Ernährungsform ist vor allem bei Prominenten besonders im Trend und deshalb in den Medien präsent. Das sogenannte Intervall Fasten ist ein modernes Ernährungskonzept, das sich an der Ernährungsweise unserer Vorfahren orientiert. Das Besondere am Intervall Fasten ist, dass es hierbei im Vergleich zu klassischen Diäten nicht darum geht, was gegessen wird, sondern lediglich darum, wann Nahrung aufgenommen wird. Regeln und Verboten sowie Hunger haben bei der Ernährungsweise keinen Platz. Daher bedeutet Intervall Fasten quasi den Verzicht auf den Verzicht – ein Konzept, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut und auch bei Prominenten viele Anhänger findet.

Intervall Fasten ist keine kurzzeitige Diät, sondern eine Lebenseinstellung. Mit ihr ist es ganz leicht, im Schlaf abzunehmen und dauerhaft sein Gewicht zu reduzieren. Alles, was Sie über Intervall Fasten

wissen müssen, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Wie sich das Intervall Fasten vom klassischen Heilfasten unterscheidet und warum es für fast jeden Menschen Sinn macht, sich nach diesem Konzept zu ernähren, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Außerdem geben wir Tipps zur praktischen Umsetzung und zeigen die häufigsten Fehler beim Intervall Fasten auf – so können Sie eigentlich direkt durchstarten!



Was versteht man unter

Intervall-Fasten?

Um zu verstehen, wie Sie mit Intervall Fasten abnehmen können, wollen wir Ihnen zunächst das Konzept erklären. Der Begriff beschreibt eine neuartige Variante des Fastens, bei der sich Essenszeiten und Fastenzeiten in einem regelmäßigen zeitlichen Rhythmus abwechseln. Anders als beim Heilfasten wird beim Intervall Fasten also nicht mehr tagelang am Stück gehungert, sondern nur innerhalb bestimmter Zeitfenster. Das Intervall Fasten wird daher auch als periodisches oder intermittierendes Fasten bezeichnet. Es gibt unterschiedliche Varianten, bei denen die Essens- und Fastenzeiten individuell lang sind. Ein Intervall kann sich über einen Tag oder eine Woche verteilen.

Das Ziel dieser Ernährungsform ist es, während einiger Stunden am Tag keine Nahrung aufzunehmen. In dieser Zeit darf nicht gegessen werden und es sind nur ungesüßte Getränke erlaubt. Am restlichen Tag kann jedoch ganz normal gegessen werden. Allerdings ist mit normalem Essen in diesem Fall natürlich nicht gemeint, dass man während dieser Zeit nicht auf seine Ernährung achten muss. Wer es in dieser Phase mit der

Kalorienaufnahme übertreibt und nicht in seinem Kaloriendefizit bleibt, wird auch beim Intervall Fasten nicht abnehmen können. Wenn Sie sich jedoch an die Grundregeln des Intervall Fastens halten, ist es ganz einfach, ohne Hungern Pfunde purzeln zu lassen.

Das Intervall Fasten geht zurück auf unsere Vorfahren und wurde quasi von diesen adaptiert. Man kann davon ausgehen, dass die Menschen vor der ständigen Verfügbarkeit von Nahrung durch Vieh- und Ackerbau nicht immer Nahrung hatten und daher gezwungenermaßen Fastenperioden einlegen mussten. Sie waren gesund und fit, hatten athletische Körper und kein Übergewicht – das periodische Fasten scheint also effektiv zu sein und sich auszuzahlen. Dieser Grundgedanke wurde nun auf das Intervall Fasten übertragen. Für das moderne Intervall Fasten gibt es einige unterschiedliche Modelle, aus denen Sie sich das passende Modell nach Ihren eigenen Vorlieben oder dem Tagesablauf aussuchen können. Das gängigste Modell ist dabei das 16:8 Modell, bei dem 16 Stunden gefastet wird und 8 Stunden am Tag gegessen werden darf. Bei der 16:8 – Methode handelt es sich auch um die Variante, die von Prominenten bevorzugt wird, da sie sich besonders gut in den Alltag integrieren lässt. In unserem Ratgeber werden wir Ihnen aber auch die anderen

Möglichkeiten vorstellen, damit Sie ein umfassendes Bild des Intervall Fastens erhalten.



Welcher Gedanke steckt hinter

dem Ernährungskonzept

„Intervall-Fasten“?

Wie schon erwähnt, orientiert sich das Intervall Fasten an der Ernährungsweise unserer Vorfahren vor dem Vieh- und Ackerbau. Der Mensch ist von Natur aus darauf vorbereitet, dass ihm nicht jederzeit die nötige Nahrung zur Verfügung steht. Diesen Hunger übersteht er aber gut, weil der menschliche Körper für diesen Fall Energiereserven im Körper anlegt. Diese werden in Organen und Gewebe eingespeichert und können im Bedarfsfall genutzt werden. Obwohl heute in der Regel keine plötzlichen Hungersnöte mehr auftreten und die meisten Menschen gut versorgt sind, hat sich der Mensch diesen Überlebensmodus für den Ernstfall aber beibehalten. Diesen Modus nutzt das Intervall Fasten durch gezielte Essens- und Fastenzeiten geschickt aus. Durch das Fasten, also den zeitweisen Nahrungsentzug, werden die Energiespeicher geöffnet und der Stoffwechsel arbeitet effektiver.

Es wird davon ausgegangen, dass sich durch die regelmäßigen und ausgiebigen Fastenperioden der Blutzuckerspiegel einpendelt und sich der Körper während der Fastenphase die nötige Energie aus den Fettreserven holt. Auf diese Weise wird die Fettverbrennung effektiv vorangetrieben und ist deutlich aktiver, als wenn über den gesamten Tag gegessen wird. Wer zum Beispiel in der beliebten 16:8-Methode 16 Stunden konsequent keine Nahrung zu sich nimmt und auf zuckerhaltige Getränke verzichtet, rutscht in die Fettverbrennung. So können Sie Studien zufolge deutlich schneller und besser Gewicht verlieren als Menschen, die über den ganzen Tag verteilt Nahrung aufnehmen. Forscher sprechen von einem Gewichtsverlust von bis zu 5 Kilogramm pro Woche. Aber Achtung: Wenn Sie während der Fastenperiode auch nur einen kleinen Snack oder ein zuckerhaltiges Getränk zu sich nehmen, stoppen Sie Ihre Fettverbrennung sofort.....